

RECETARIO 2019



VEGETALES, COCO, PESCADOS Y MARISCOS

son los protagonistas del Recetario de la **Agenda del Mar 2019**.



Aquí encontrarás deliciosas y fáciles preparaciones recomendadas por **Tere Vélez**, la cocinera con más de dos décadas de experiencia en el mundo culinario que nos ha acompañado los últimos años en este Recetario. A ella, todo nuestro agradecimiento, al igual que al fotógrafo Carlos Pulgarín "**Chamber**".

Nuestra invitación, como siempre, es a comer sano, con productos de temporada, y con conciencia sobre la protección de nuestros recursos pesqueros.



CONTENIDO

Recetas para 4 personas

Para empezar



1. Berenjenas al grill con queso.
2. Espárragos verdes apanados.
3. Tabule de quinua.
4. Risotto de hongos

Para continuar



5. Crispetas de pescado.
6. Cazuela de mariscos
7. Pescado con coco.
8. Arroz con mariscos.

Para terminar



9. Limonada de coco.
10. Besitos de coco.
11. Merengue con coco sobre falso suspiro.
12. Cocine de manera sostenible.

Para empezar...

BERENJENAS

al grill con queso



- 3 berenjenas medianas
- 1/2 taza de queso crema
- 1/4 taza de queso tilsit ahumado
- 1/4 taza de queso amarillo
- 1/4 taza de queso azul
- 1 taza de nueces casheus o del marañón
- Pimienta
- Aceite de oliva

01



Parta las berenjenas en tajadas delgadas a lo largo. Ralle el queso amarillo y el tilsit. Mezcle el queso crema con el queso tilsit ahumado y el queso amarillo. Sofría las berenjenas en un poquito de aceite de oliva. Unte la mezcla de queso sobre las berenjenas y ponga una sobre otra. Ponga un poco de queso azul y las nueces.

ESPÁRRAGOS

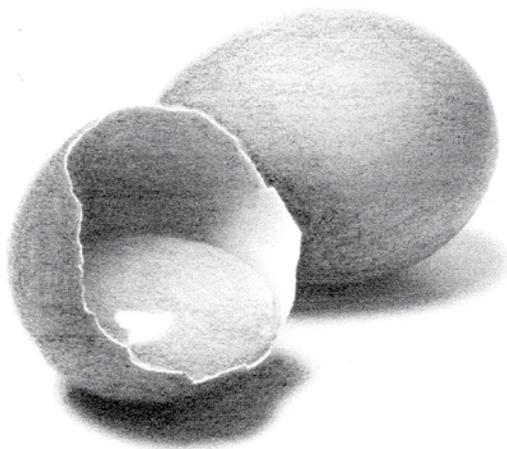
verdes apanados



02



- 18 unidades o 250 g de espárragos verdes frescos
- 1/2 taza de harina
- 2 huevos batidos
- 1/4 de taza de miga de pan
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto



Lave los espárragos y corte la parte inferior del tallo, páselos por la harina, el huevo y por último, por la miga de pan. Caliente suficiente aceite y fría hasta que estén dorados.

TABULE

de quinua



- 1 taza de quinua
- 1/2 taza de pepino partido en cubos pequeños
- 1/2 taza de tomate maduro partido en cubos pequeños
- 1/4 de taza de perejil liso picado
- 1/4 de taza de menta picada
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

03



Lave la quinua en un colador fino hasta que el agua salga clara. Cocine la quinua con dos tazas de agua hasta que hierva, reduzca a fuego medio y tape hasta que se absorba el agua. Deje enfriar. Mezcle con el resto de los ingredientes y sirva sobre una galleta de queso parmesano.

RISOTTO

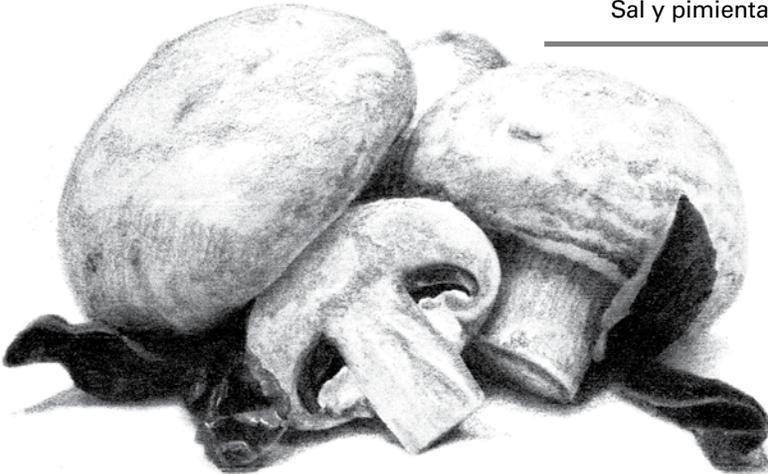
de hongos



04



- 1 taza de vino blanco
- 6 tazas de fondo de pollo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de ajo finamente picado
- 1 taza de cebolla de huevo blanca finamente picada
- 1 1/2 taza de arroz arbóreo
- 1 taza de champiñones o setas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto



Vierta el fondo en una olla y manténgalo caliente. En una olla a calor medio, derrita la mantequilla, adicione el ajo y la cebolla, y cocine por 4 minutos o hasta que esté transparente. Agregue el arroz y los champiñones, sofría por un minuto. Vierta el vino blanco y cocine de 3 a 4 minutos o hasta que se reduzca a la mitad. Sazone con sal y pimienta al gusto. Luego vierta el fondo de una a 2 tazas al tiempo, mezclando frecuentemente y permitiendo que se absorba casi en su totalidad antes de adicionar las otras tazas de fondo y hasta que el arroz esté al dente, alrededor de 20 a 30 minutos, mezcle, cubra la olla y retire del fuego. Sirva con el queso parmesano.

Para continuar...



CRISPETAS de pescado



- 1 libra de pescado blanco
- 1/2 taza de harina
- 2 huevos batidos
- 1 taza de papas chips molidas
- 1/4 de taza de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto

05



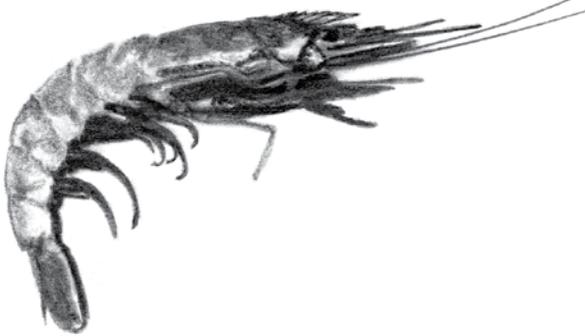
Corte el pescado en cubos de 1.5 x 1.5 cm. Mezcle la miga de pan con las papas chips molidas. Bata los huevos. Pase los cubos de pescado por la harina, luego por el huevo y por último por la mezcla de papas chips con miga de pan. Caliente suficiente aceite y fría hasta que estén dorados.

CAZUELA

de mariscos



06



Precaliente el horno a 180 °C o 350 °F. Use 6 recipientes cerámicos de una taza de capacidad.

Para la base

En una olla a calor medio adicione el aceite, la cebolla y cocine por 3 a 5 minutos. Adicione el ajo y cocine por un minuto más. Luego la harina y cocine por 2 a 3 minutos más. Agregue los tomates, la paprika, la pasta de tomate, el tomillo, el jerez y cocine por 1 o 2 minutos más. Luego agregue el fondo, lleve a ebullición y cocine por 5 a 7 minutos o hasta que espese ligeramente. Reserve.

Para la cazuela

Salpimiente el pescado y enharínelo. En una sartén antiadherente a calor alto, adicione aceite y selle el pescado en pequeñas cantidades. Repita el proceso hasta terminar. Luego sofría los camarones y los anillos de calamar.

Para ensamblar

En los recipientes cerámicos divida los mariscos y el pescado en cantidades iguales y vierta la base sobre ellos. Espolvoree con queso parmesano. Hornee por 10 a 12 minutos o hasta dorar.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 tazas de cebolla de huevo blanca finamente picada
- 1 cucharadita de ajo finamente picado
- 1/4 taza de harina de trigo
- 1 taza de tomates maduros, pelados, sin semilla y cortados en dados pequeños
- 1 cucharadita de paprika en polvo
- 1/4 taza de pasta de tomate
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- 3 cucharadas de vino blanco
- 4 tazas de fondo de pescado
- Sal y pimienta al gusto

Para la cazuela

- 300 g de congrio cortado en pequeños dados de 2 x 2 cm
- 1/2 taza de harina de trigo para enharinar
- 3 cucharadas de aceite de oliva para sellar
- 120 g de anillos de calamar
- 120 g de camarones
- 6 unidades de mejillón precocidos
- 1/2 taza de queso parmesano

PESCADO

CON COCO



07

- 4 porciones de congrio o un pescado blanco
- 1 taza de coco deshidratado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa

- 1 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar morena
- Sal y pimienta al gusto



Precalente el horno a 180 °C o 350 °F. Salpimiente el pescado, barnícelo con un poco de aceite, lleve al horno durante 10 minutos, retire del horno, espolvoree con el coco deshidratado y lleve el pescado nuevamente al horno hasta que el coco dore.

Para la salsa:

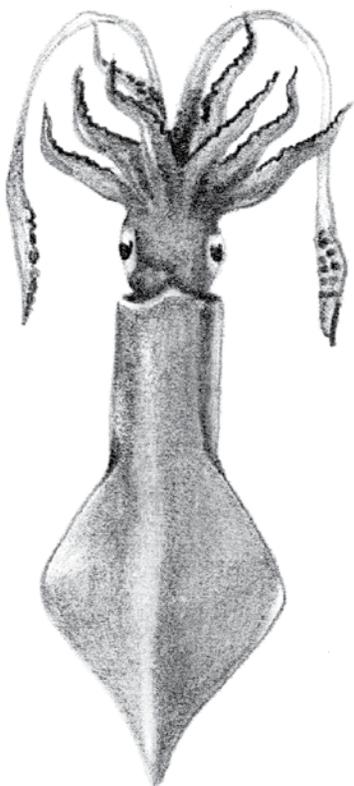
Mezcle todos los ingredientes y sirva con el pescado.

ARROZ

con mariscos



08



- 3 tazas de arroz previamente cocido
- 100 g de calamar cortado en aros
- 250 g de camarones
- 6 langostinos
- 125 g de almejas
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de pimentón finamente picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal



En una sartén caliente el aceite, sofría la cebolla hasta que este transparente, y adicione el ajo y el pimentón. Agregue los langostinos, los camarones y las almejas. Cocine durante 10 minutos o hasta que los camarones y los langostinos cambien a color rosado y las almejas abran su concha. Mezcle con el arroz y sirva con queso parmesano y un poco de ají.

Para terminar...

LIMONADA

de coco



- 1/2 taza de crema de coco
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 taza de crema de leche
- 3/4 de limón exprimido
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de hielo
- Coco rayado para decorar

09



Ponga en la licuadora todos los ingredientes y licúe hasta que esté espumoso. Sirva y decore con coco rallado.

BESITOS

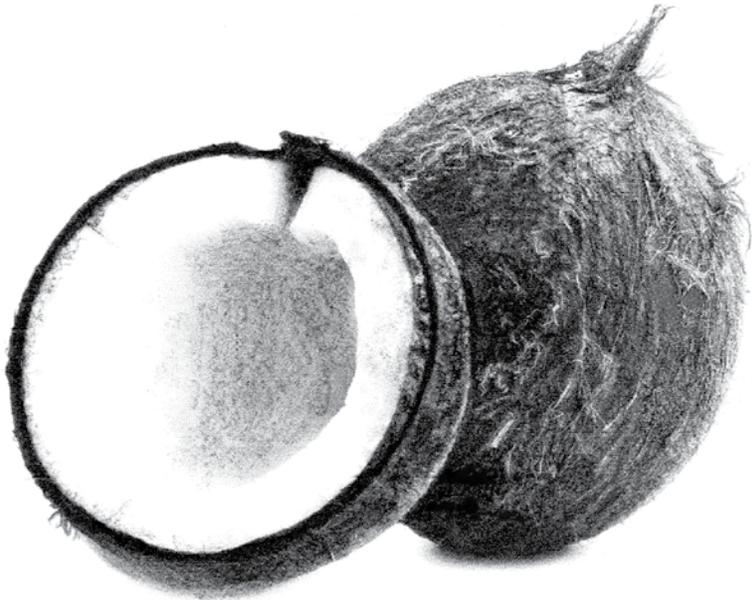
de coco



10



- 1 lata de leche condensada
- 100 g de coco deshidratado
- 1 cucharada de mantequilla a temperatura ambiente
- 1/2 taza de coco adicional



Mezcle el coco con la mantequilla y la leche condensada, arme bolitas pequeñas y páselas por el coco restante. Acompañelos con un café.

MERENGUE CON COCO

sobre falso suspiro



Para los merengues

- 2 claras de huevo
- 2/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de coco rallado deshidratado

Para el falso suspiro

- 1/2 taza de arequipe
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 cucharadas crema de leche

11



Precalente el horno a 100 °C o 200 °F. Bata las claras de huevo a velocidad alta hasta que se formen picos suaves. Incorpore el azúcar gradualmente, sin dejar de batir, hasta que el azúcar se haya disuelto y se formen picos firmes y brillantes. Añada el coco gradualmente e incorpórelo con una espátula de plástico hasta mezclar bien. Coloque la mezcla a cucharadas sobre una bandeja para hornear, separando cada merengue por 2,5 centímetros. Hornee durante una hora o hasta que se hayan secado. Póngalos en una rejilla para que se enfríen completamente.

COCINE

de manera sostenible

12



Cuando cocinamos con ingredientes naturales que tienen un origen social y medioambiental responsable, y los preparamos de una manera eficiente que genera menos residuos, además de ahorrar agua y energía, hablamos de cocina sostenible.

Todos podemos lograrlo siguiendo estas recomendaciones:

- **Compre ingredientes locales.** De esta manera apoyas a los campesinos locales y ayudas a reducir las emisiones de CO₂ puesto que al provenir de zonas cercanas requieren menos transporte.
- **Haga compras responsables de pescado.** Evite comprar especies amenazadas o sobreexplotadas. Cerciórese de que no esté en veda y que cumpla con la talla mínima de captura. Prefiera las empresas que pescan con anzuelo en lugar de redes.
- **Diga no al plástico de un solo uso.** Evite los vasos, platos y cubiertos, tanto de plástico como de icopor. Rechace el pitillo plástico, reutilice las bolsas resellables y busque alternativas de empaque distintas al papel chicle o plástico stretch. Use su propio termo para las bebidas
- **Reduzca los empaques.** Lleve sus propias bolsas a la tienda o supermercado. Evite comprar frutas y verduras empacadas en bandejas de icopor y plástico. Prefiera los productos empacados en cartón y vidrio, y envasar los alimentos en vidrio. Cuando pida comidas a domicilio, pregunte por el tipo de empaques y sugiera opciones más amigables.
- **Reduzca el consumo de agua y energía.** Use reductores de flujo en las llaves, evite tener la nevera en su máxima capacidad, cocine en ollas del mismo tamaño de la hornilla y use electrodomésticos eficientes.
- **Separe las grasas.** No las junte con los demás residuos orgánicos ni lo vierta por el lavaplatos. Sepárelas y entréguelas a la empresa de aseo o pregunte por los puntos de recolección en su zona.
- **Limpie con materiales biodegradables.** Utilice el vinagre y el bicarbonato de sodio. Pregunte por los jabones biodegradables en los supermercados o hágalo usted mismo. Consulte la receta en internet.
- **Evite el desperdicio de alimentos.** Con los residuos orgánicos puede hacer compostaje que podrá utilizar como abono natural para las plantas.
- **Implemente huertas ecológicas.** No ocupan mucho espacio, reutilizan materiales como el PET y no requieren productos químicos. Puede empezar con plantas aromáticas y seguir con hortalizas.





Fotografías: "Chamber".

agendadelmar.com



Agenda del Mar



@LaAgendadelMar



@agendadelMar

Agenda del Mar®

